

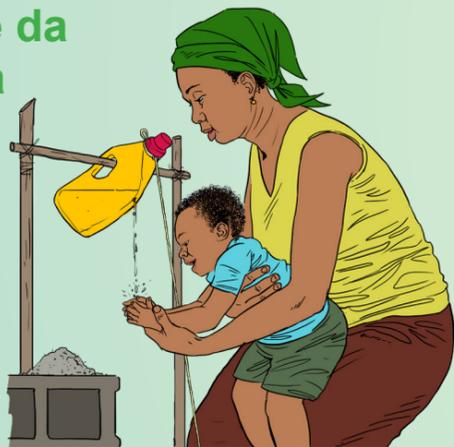


TEMA: ALIMENTAR A CRIANÇA A PARTIR DOS 6 MESES

Continue a amamentar



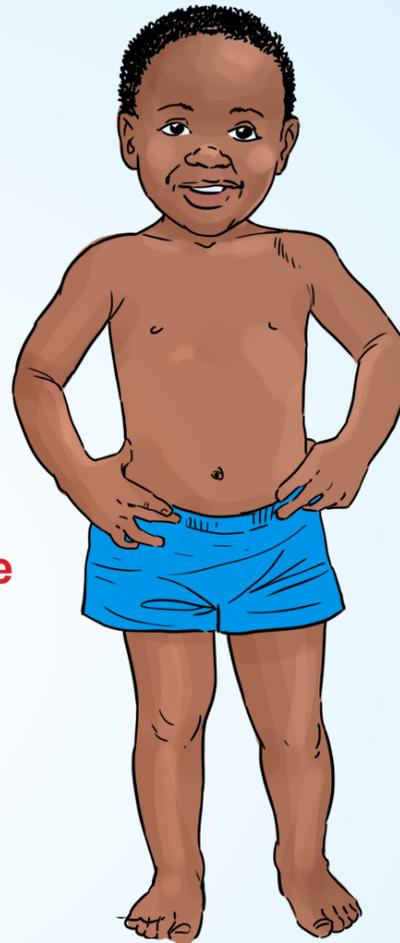
Lave as suas mãos e da criança



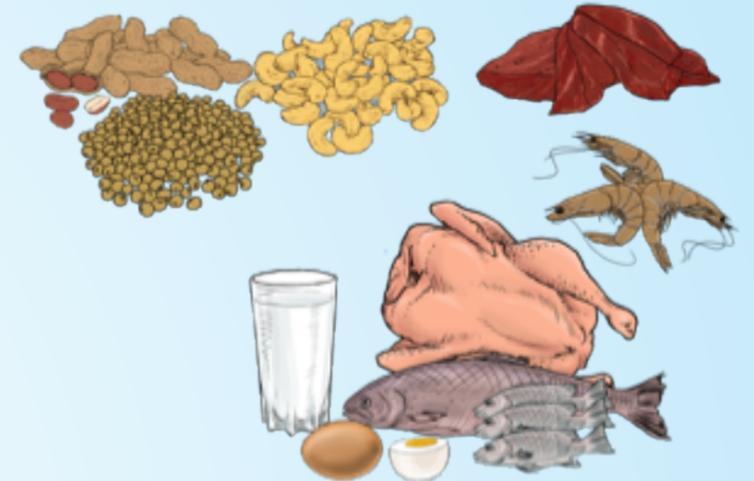
Alimentos que dão força a criança



Alimentos que protegem das doenças



Alimentos que fazem criança a crescer e a ficar inteligente



Alimentos que dão muita energia



Quantas vezes dar de comer?



6-8 Meses

A partir de 9 meses

Quanta comida dar à criança?



6-8 Meses



9-11 Meses

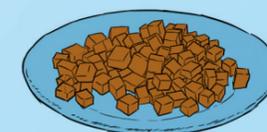


A partir de 1 ano

Como deve ser a comida da criança?



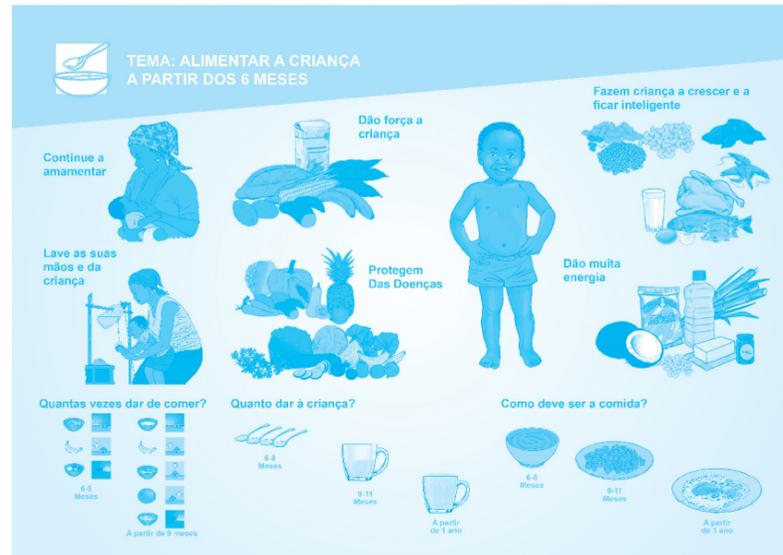
6-8 Meses



9-11 Meses

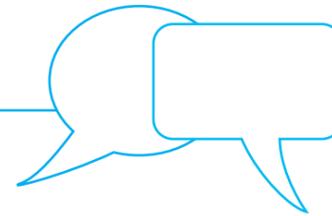


A partir de 1 ano



Factos:

- A partir de 6 meses deve dar outros alimentos ao bebé para além do leite materno, porque nesta idade, o leite materno sozinho já não é suficiente para o alimentar.
- Aos 6 meses comece por dar de comer ao bebé a cada dia os 4 grupos de alimentos disponíveis na comunidade. Isso vai reforçar o corpo, a saúde e o cérebro da criança e vai protegê-la da desnutrição.
- As boas práticas de higiene tais como lavar suas mãos e as do seu bebé antes de comer previnem muitas doenças.



Tópicos de discussão / debate:

1. O que pode acontecer a uma criança se não comer os alimentos de 4 grupos, a cada dia?
2. Uma criança deve comer mais vezes, menos vezes, ou igual número de vezes por dia ao adulto? Porque?
3. Com que idade já podemos parar de dar comidas esmagadas às crianças? Porquê?

Mitos e crenças para discussão:

- Algumas pessoas acreditam que as crianças pequenas não devem comer as miudezas, a carne, os ovos ou o peixe. Contudo estes são os alimentos que ajudam o corpo e da inteligência da criança a crescer!

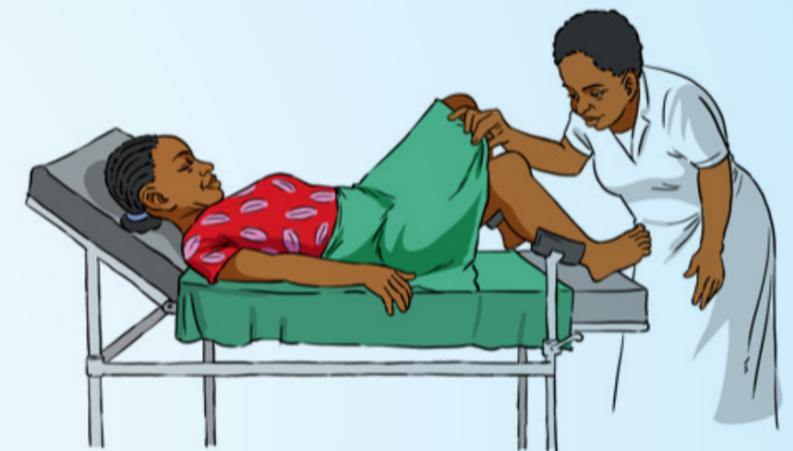
Acções saudáveis para a alimentação da criança:

- A partir dos 6 meses, comece por dar 2 a 3 colheres de sopa, e aumente aos poucos até completar uma chávena.
- A criança, por ter estomago pequeno, deve comer muitas vezes por dia. Comece por dar a criança 2 a 3 refeições e um lanche por dia, e vai aumentando a quantidade até que aos 9 meses, ela possa ter 3 a 4 refeições por dia e mais dois lanches.
- Continue a amamentar sempre que a criança quiser.
- Logo aos 6 meses, ofereça à criança os alimentos que de a criança aos alimentos que dão força (farinha de arroz, milho, mexoeira, batata doce, inhame), ajudam a crescer e a ficar inteligente (ovos, carne, fígado, amendoim, peixe, feijões), protegem das doenças (abóbora, cenoura, folhas verdes, frutas), e dão muita energia (sementes de abóbora, de girassol, gergelim, castanhas, cana de açúcar).
- Aos 6 meses de idade dê ao bebé uma papinha grossa ou esmaga os alimentos em forma de puré. Aos 9 meses, comece a cortar os alimentos em pedaços pequenos, para criança treinar a mastigar.
- Se a criança se recusa a comer, não force. Faça com ela pequenos jogos e canções, ou faça intervalo e vai dando de comer aos poucos.



TEMA: FAZER CONSULTA PÓS-PARTO E CUIDAR DO BEBÉ COM BAIXO PESO

FAZER CONSULTAS PÓS-PARTO NA PRIMEIRA SEMANA, ENTRE 7 e 20 DIAS E ENTRE 21 e 28 DIAS APÓS O PARTO



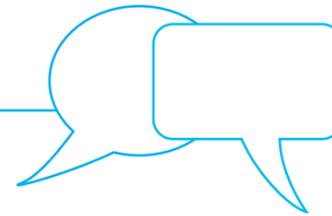
DAR CUIDADOS ESPECIAIS AO BEBÉ PEQUENO OU COM BAIXO PESO





Factos:

- O primeiro mês após o parto é o mês mais crítico na vida do bebé. Por isso a mãe, o pai e o bebé devem ir para o centro de saúde três vezes no primeiro mês e também receber as visitas do APE.
- A consulta pós-parto é importante para saber como está a saúde da mãe e do bebé, iniciar o planeamento familiar, avaliar possíveis sinais de perigo na mãe e no bebé e resolver as possíveis dificuldades na amamentação e nos cuidados com bebé recém-nascido.
- O bebé que nasceu pequeno ou com baixo peso tem maior risco de desenvolver problemas de saúde. Por isso precisa de cuidados especiais, como “método mãe canguru” para manter-se aquecido e, quando não consegue chupar, toma do leite materno com o copo.



Tópicos de discussão / debate:

1. Porque é importante a mãe e o bebé fazerem a consulta pós-parto?
2. Quais os cuidados que devemos ter em casa com os bebés que nasceram com baixo peso ou prematuros?

Mitos e crenças para discussão:

- Algumas comunidades acham que os bebés recém-nascidos não podem sair de casa antes de completar 1 mês de vida. Isto não está certo, porque a consulta do bebé e da mãe no centro de saúde vai ajudar ao bebé a ter saúde e a mãe a recuperar do parto.

Acções saudáveis

- Leve o seu bebé ao centro de saúde na primeira semana (até 6º dia), entre 7 e 20 dias, e entre 21 e 28 dias após o parto.
- Receba a visita do APE para verificar os sinais de perigo no bebé.
- Mãe, tome os comprimidos de sal ferroso e coma todos os 4 grupos de alimentos a cada dia, para recuperar do parto.
- Mantenha o bebé pequeno aquecido, pelo contacto contínuo pele-à-pele com mãe, pai ou outro familiar (“método mãe canguru”).
- Faça massagens suaves nas costas, braços, pernas e peito e barriga do bebé pequeno, para melhorar o seu apetite, respiração e sono.
- Amamente com frequência o bebé de baixo peso, e caso tenha dificuldade em chupar, extraia o leite materno e dê num copo limpo.



TEMA: ACOMPANHAR O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

A sua criança aos 2 meses...

Segue o objecto com olhar?



Vira a cabeça para o lado do som?



A sua criança entre 12 e 17 meses...

Anda apoiada pela mão?



Diz "tá-tá"?



A sua criança entre 3 e 5 meses...

Sustenta a criança



Sorri quando lhe fala?



A sua criança entre 18 e 23 meses...

Anda sozinha?



Usa 6 a 20 palavras?



A sua criança entre 6 e 8 meses...

Mantém-se sentada sem apoio?



A sua criança entre 2 e 5 anos...

Corre?



Diz o primeiro nome?



A sua criança entre 9 e 11 meses...

Gatinha?



Fica em pé com apoio?



A sua criança a partir de 5 anos...

Veste-se sozinha?



Conta os 5 dedos na mão?



CASO DETECTAR ALGUM ATRASO OU PROBLEMA, LEVE SUA CRIANÇA PARA CENTRO DE SAÚDE.



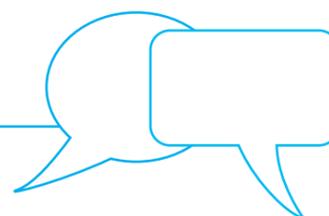
TEMA: ACOMPANHAR O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

A sua criança aos 2 meses...	Segue o objecto com olhar?	Vira a cabeça para o lado do som?	A sua criança entre 3 e 5 meses...	Sustenta a criança?	Sorri quando lhe fala?
A sua criança entre 6 e 8 meses...	Mantém-se sentada sem apoio?		A sua criança entre 9 e 11 meses...	Gatinha?	Fica em pé com apoio?
A sua criança entre 12 e 17 meses...	Anda apoiada pela mão?	Diz "lá-lá"?	A sua criança entre 18 e 23 meses...	Anda sozinha?	Usa 6 a 20 palavras?
A sua criança entre 2 e 5 anos...	Corre?	Diz o primeiro nome?	A sua criança a partir de 5 anos...	Veste-se sozinha?	Conta os 5 dedos na mão?

CASO DETECTAR ALGUM ATRASO OU PROBLEMA, LEVE SUA CRIANÇA PARA CENTRO DE SAÚDE?

Factos:

- Em cada idade, a criança deve saber fazer algumas acções. Por exemplo, deve segurar a cabeça com 2 meses e sentar com 6 meses. Isso nos mostra que a criança está se desenvolver bem.
- Se a criança não consegue fazer essas acções, pode ser que ela tem um atraso ou em alguns casos, uma deficiência.
- Muitas vezes isso acontece devido aos problemas na gravidez ou no parto, a falta de alimentação adequada ou sequelas de doenças como malária.
- Se suspeitar um atraso no desenvolvimento da sua criança, deve levá-la ao centro de saúde para consulta. Em casa, deve passar mais tempo com a criança, brincando e conversando com ela, pois isso lhe vai ajudar a melhorar.



Tópicos de discussão / debate:

- Quais são algumas acções que os bebés de 2 meses já devem fazer? E com 6 meses? E com 12 meses?
- Porquê algumas crianças desenvolvem um atraso, ou até uma deficiência?
- O que temos que fazer, se notamos algum atraso na nossa criança?

Mitos e crenças para discussão:

- Algumas famílias acham que o atraso ou a deficiência na criança é causada por feitiço ou por um comportamento "mau" dos pais. Mas na verdade a maioria de atrasos ou deficiências na criança são devido a falta de boa alimentação, e falta de cuidados de saúde durante a gravidez, o parto, e nos primeiros anos da vida da criança.

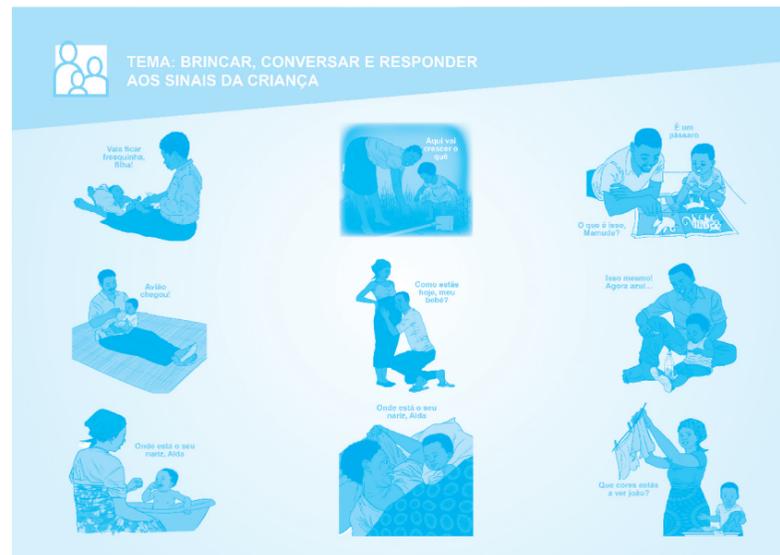
Acções saudáveis

- Observe e brinque com suas crianças para saber se elas estão a desenvolver-se bem ou não.
- Caso a criança apresente algum problema, dirija-se ao APE ou ao centro de saúde o mais rápido possível, para evitar que a situação piore.
- Se a criança tiver algum atraso ou deficiência, temos que redobrar atenção à criança e encontrar tempo para brincar e conversar com ela, para a criança continuar a aprender e a sentir-se amada.



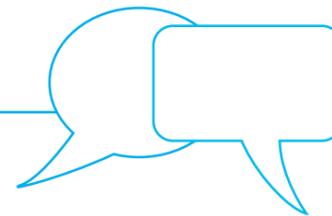
TEMA: BRINCAR, CONVERSAR E RESPONDER AOS SINAIS DA CRIANÇA





Factos:

- As crianças aprendem mais rápido durante os 3 primeiros anos do que em qualquer outra altura da sua vida.
- Quando todos na família conversam e brincam com as crianças, elas serão rápidas a aprender a pensar, a resolver problemas e a falar. Vão ter o corpo forte e saudável, e vão se sentir amadas e seguras.
- Não precisa esperar para ter tempo livre ou brinquedos, para brincar e conversar com crianças. Podemos aproveitar as nossas tarefas diárias e usar tudo que temos a volta.
- É possível conversar com o bebê ainda na barriga da mãe, pois o bebê já ouve e vai reconhecer as vozes dos pais depois de nascer.



Tópicos de discussão / debate:

1. Porquê é importante brincar e conversar com a criança?
2. Com que idade os pais podem começar a conversar e brincar com a criança?
3. Em que momentos o cuidador pode brincar e conversar com a criança?

Mitos e crenças para discussão:

- Muitos cuidadores acham que os bebês ainda não veem, não ouvem, e não percebem. Mas os bebês começam a ouvir a partir do sexto mês de gravidez da mãe, e veem logo após nascer. Eles veem, ouvem e sentem tudo que os pais e as mães fazem com eles, e respondem com sorrisos, pequenos sons e movimentos.
- Muitos homens não brincam com os seus filhos porque pensam que isso é tarefa da mãe. Mas o pai que conversa com o seu bebê ainda na barriga e brinca e cuida dele após nascer, será mais feliz, terá mais paz na família, e terá criança inteligente.

Acções saudáveis

- Observe a sua criança e tente perceber e responder aos sinais dela. Por exemplo, se o bebê olhar para si e fazer algum som, é sinal de que ele quer conversar, então pode conversar com ele!
- Pais, conversem com seu bebê ainda na gravidez. Isso vai criar os laços de amor e o bebê vai nascer a conhecer os seus pais.
- Brinque e converse com a criança durante os trabalhos do dia, sem esperar para ter um tempo livre!
- Dê coisas seguras que tem em para a criança brincar, como por exemplo, tampas de panelas, conchas, pratos plásticos, e tudo que tem desenhos. Produza brinquedos como chocalhos, bolas, carrinhos e bonecas, para suas crianças.